



¡En [dietdoctor.com/es/low-carb](https://dietdoctor.com/es/low-carb) tienes todas nuestras prácticas guías!

## Proteína

**Carne:** Res, cerdo, cordero, ave de caza y pollo. La grasa es útil, así como la piel del pollo. Si es posible, orgánica y alimentada con pasto.

**Pescado y marisco:** De todos los tipos. Si es posible, pescado graso como salmón, caballa o arenque.

**Huevos:** De todos los tipos. Si es posible, orgánicos.

## Grasa natural

Usar mantequilla y crema para cocinar puede hacer que la comida sepa mejor y que quedes más saciado. Prueba la salsa bearnesa o holandesa, comprueba los ingredientes o hazla tú mismo. La grasa de coco, el aceite de aguacate o el de oliva también son buenas opciones.

## ¿Tienes diabetes?

Una vez que empieces a comer bajo en carbohidratos, es posible que tengas que reducir cualquier dosis de insulina, y mucho. Has de comprobar tu nivel de glucosa en sangre frecuentemente al empezar esta dieta y adaptar (reducir) tu medicación. Esto idealmente ha de hacerse con la ayuda de un médico bien informado.

## Verduras

Coles, espárragos, calabacines, berenjena, aceitunas, espinacas, setas, pepino, lechuga, pimientos, tomates, etc.

## Productos lácteos

Escoge siempre opciones con grasa, como mantequilla real, crema (40 % grasa), crema agria y quesos. Cuidado con la leche normal, semidescremada y descremada, tienen mucho azúcar lácteo. Evita productos saborizados, azucarados y bajos en grasa.

## Frutos secos y bayas

Frutos secos bajos en carbohidratos como nueces de brasil, macadamia y almendras. Bayas como frambuesas, fresas y arándanos están bien con moderación para la mayoría. Muy buenas con crema. Reducir para perder peso.

## Bebidas cotidianas

**Agua:** Mineral o con gas. Añade una rodaja de limón o lima.

**Café y té:** Mejor con crema. ¿Hambre entre comidas? Mezcla café o té con una cucharada de mantequilla sin sal o aceite de coco.

## Azúcar

Gaseosas, dulces, jugos, bebidas deportivas, chocolate, pasteles, panes, pastas, helados y cereales de desayuno. También evita edulcorantes artificiales: a menudo hacen que los antojos de azúcar no desaparezcan.

## Almidón

Pan, pasta, arroz, papas, papas fritas, papas de bolsa, avena, granola, etc. Se pueden comer moderadamente verduras de raíz si no eres muy estricto restringiendo carbohidratos.

## Margarina

Imitación industrial de mantequilla con grasas omega-6 muy altas de forma no natural y aditivos. Sin beneficios para la salud y sabe mal.

## Cerveza

Pan líquido. Lleno de carbohidratos de absorción rápida.

## Fruta

Contiene mucho azúcar, cómela como una forma natural de dulces. Las secas tienen más carbohidratos. El coco, los cítricos y el melón tienen menos que, p. ej. el plátano o las uvas.

## Para ocasiones especiales

Puedes decidir cuándo es el momento correcto. Ten en cuenta que la pérdida de peso puede ralentizarse un poco.

**Alcohol:** Vino seco (tinto normal o blanco seco), champán, whisky, coñac, vodka y cócteles sin azúcar.

**Chocolate negro:** Más de 70 % de cacao, mejor solo un poco.